

Abdulrazzaq lashari



بہترین ٹوٹکے 100

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

السَّلَامُ عَلَیْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَکَاتُهُ

ٹوٹکا ایسا آسان حربہ جس سے کسی مشکل، بیماری، تکلیف یا مسئلہ کا حل کیا جائے۔ گھروں میں استعمال ہونے والے ٹوٹکے گھریلو ٹوٹکے کہلاتے ہیں۔ تہذیب براڈکاسٹنگ کی طرف سے آپ کی خدمت میں *بہترین 100 ٹوٹکے* پیش خدمت ہیں۔

1۔ گھیکوار کا گودا صبح شام منہ پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے آہستہ آہستہ دور ہو جاتے ہیں۔

2۔ پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی زیادہ استعمال کیجیے۔

3۔ زیادہ پیاس لگے، تو ککڑیاں کھائیے۔ پیاس کسی صورت نہ بجھے، تو دودھ کی کچی لسی بنا کر دو تین 3 گلاس پیئیں، پیاس ختم ہو جائے گی۔

4۔ پائوں کے تلوے جلتے ہوں، تو صبح شام گھیکوار کے گودے سے تلوئوں کی مالش کریں۔

5۔ دل کی تیزدھڑکن اور پیٹ میں گیس بننے سے روکنے کی خاطر سونف اور خشک دھنیا ایک ایک چھٹانک 5 صاف کر کے پیس لیں۔ اس آمیزے میں ڈیڑھ چھٹانک شکر ملائیں۔ صبح شام ایک ایک چمچ لیں۔

6۔ نظر بہتر بنانے کے لیے سات بادام پیس کر آدھا آدھا چمچ سونف و مصری کے ساتھ روزانہ لیں۔

7۔ گرمیوں میں آنکھ کی سرخی اور جلن دور کرنے کے لیے پانچ یا سات آمے مٹی کے پیالے میں رات کو 7 بھگو دیں۔ صبح پانی چھان کر اس سے آنکھوں پر چھینٹے ماریں۔

8۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑوں سے نجات کے لیے کمیلہ کا 3 گرام سفوف صبح شام دیں۔

9۔ پائوں کی ایڑیاں پھٹنے اور جلن سے بچانے کے لیے ایک تولہ کچا سہاگا، ایک تولہ پھٹکری، ایک تولہ 9 گندھک لے کر پیس لیں۔ اس میں پٹرولیم جیلی ملا کر رات کو سوتے وقت ایڑیوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں افاقہ ہو جائے گا۔

10۔ موٹاپا کم کرنے کے لیے پسی کلونجی آدھا چمچ ایک پانی میں ابال کر صبح نہار منہ اور شام کو لیں۔ ایک گلاس پانی میں کلونجی تیل کے چار پانچ قطرے اور ایک لیموں کا رس ڈال کر صبح شام متواتر ایک ماہ استعمال کرنے سے موٹاپا کم جا سکتا ہے۔

11۔ زکام کے خاتمے کے لیے تھوڑی سی چینی دہکتے ہوئے کوئلوں پر ڈال کر اس کا دھواں سونگھیں۔

12۔ برے دھنیے کا پانی نکال کر سونگھنے سے چھینکوں کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

13۔ نکسیر کا خون بند کرنے کے لیے بھی برے دھنیے کا پانی نکال کر سونگھیں۔

14۔ ناک کی بدبو دور کرنے کے لیے چٹکی بھر پھٹکری تھوڑے سے پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالیں۔

15۔ چھوٹے بچوں میں پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی میں پیاز کچل کر 60 گرام چینی ملا لیں۔ صبح شام دو سے تین چمچ یہ آمیزہ پلائیں۔

- بدبضی اور الٹیاں روکنے کے لیے 30 گرام پیاز، پودینہ کے چند پتے اور سات عدد کالی مرچ اچھی طرح 16 ملا کر کھائیے۔

- صبح شام سلاد کے طور پر پیاز کا استعمال بدبضی روکتا اور جسمانی طاقت بڑھاتا ہے۔ 17

- بھوک بڑھانے کی خاطر پھلوں کے سرکے میں پیاز اور ادرك كاٹ كر ملائیے۔ پھر پودینے کے پتے، لہسن 18 کے دو چار ٹکڑے اور تھوڑی سی کشمش ملا کر کھانے میں بطور سلاد استعمال کریں۔

- سر کے زخم اور خارش دور کرنے کے لیے نیم کی نمولیاں پیس، پانی میں ملا، گاڑھا لیپ بنا کر رات کو 19 بالوں میں اچھی طرح لگائیں۔

- سردیوں میں ہاتھ پاؤں کی انگلیوں میں سوجن دور کرنے کے لیے گھیا (لوکی) کدو کش کر اسے ہاتھ 20 پاؤں پر اچھی طرح ملیں۔ ایک گھنٹے بعد ہاتھ پاؤں دھولیں اور پھر پٹرولیم جیلی لگائیں۔

- کھانسی روکنے کے لیے صبح، دوپہر شام ملٹھی منہ میں رکھ کر چوسیں۔ 21

- آنکھوں کی جلن دور کرنے کے لیے ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور برف سے ٹکور کریں۔ 22

- زخم کی سوجن دور کرنے کے لیے پیاز جلا اس میں ہلدی ملا کر لیپ بنائیے۔ اسے پھر زخم پر لگائیں۔ 23

- دائمی قبض دور کرنے کے لیے صبح شام زیتون کا تیل معتدل مقدار میں استعمال کریں۔ 24

25۔ پیٹ کے حملہ امراض روکنے کے لیے اسپغول کا چھلکا بلاناغہ استعمال کریں۔

26۔ بچکی روکنے کے لیے دیسی گھی میں سوجی کا حلوہ بنا کر کھائیے۔ یا منہ میں برف کی ڈلی رکھیں یا آہستہ آہستہ گنڈیریاں چوسیں۔

27۔ بچوں کو بخار زیادہ ہو جائے، تو فوراً نہلا دیں یا ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں۔

28۔ دست اور قے روکنے کے لیے سونف اور پودینہ کا قہوہ بنا کر پیجیے۔

29۔ پائوں نرم و ملائم کرنے کے لیے سونے سے دس منٹ پہلے پائوں تازہ پانی میں بھگوئیے۔ اس پانی میں 29 چند قطرے روغن زیتون اور تھوڑا سا نمک ملا لیں۔ خشک کر کے پٹرولیم جیلی یا سرسوں کا تیل لگائیں۔ سردیوں میں نیم گرم پانی استعمال کریں۔

30۔ کولیسٹرول کم کرنے کے لیے ایک ایک چمچ املہ اور مصری ملا کر روزانہ صبح نہار منہ ایک گلاس پانی کے ساتھ لیں۔

31۔ زہریلا کیڑا کاٹ لینے کی صورت میں لہسن کا تیل اور شہد ملا کر زخم والی جگہ پر لگائیں۔

32۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لیے کلونجی پانی میں ابال اس کا پانی رات کو سونے سے پہلے پلائیں۔

33۔ جوڑوں کا درد روکنے کے لیے نیم کے پتوں کے تیل کی مالش کریں۔

34۔ کھانسی دور کرنے کے لیے ایک ایک چمچ شہد اور ادرك كا رس ملا كر روزانہ صبح، دوپہر، شام تین سے پانچ روز تک لیں۔

35۔ لہسن جلا سرکے اور شہد میں ملا کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں اور نشان دور ہو جاتے ہیں۔

36۔ ذیابیطس قابو کرنے کے لیے بغیر چھنے آٹے میں تازہ یا پسی میتھی ملا کر روٹی بنائیے اور روزانہ ناشتے میں کھائیں۔ دو سے تین ہفتوں میں شوگر کنٹرول ہو جائے گی۔

37۔ دانت کا درد دور کرنے کے لیے لونگ استعمال کیجیے۔

38۔ بلڈپریشر قابو میں لانے کے لیے آڑو، پھلیاں، لوبیا، مٹر، ناشپاتی اور کیلا زیادہ استعمال کریں۔

39۔ کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کے لیے جئی کا آٹا اور گاجر زیادہ کھائیے۔

40۔ سونف کا زیادہ استعمال آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے۔

41۔ شکر اور سونف ہم وزن لے کر اسے کوٹ لیں۔ سر کے چکر دور کرنے کے لیے صبح شام ایک چمچ پانی کے گلاس میں لے لیں۔

42۔ صبح نہار منہ روزانہ دو سے تین گلاس پانی پیئیں، نظام انہضام درست ہو جائے گا۔

43۔ دانتوں کی چمک برقرار رکھنے کے لیے صبح و شام نیم کی مسواک استعمال کریں۔

- برص کے داغ دور کرنے کے لیے خالص شہد ایک چمچ، عرق پیاز ایک چمچ اور نمک آدھا چمچ ملا کر 44 داغوں پر لگائیں۔

- حمل میں گرمی، قے اور سر درد دور کرنے کے لیے آلو بخارہ زیادہ استعمال کریں۔ آلو بخارہ کا شربت 45 بنانے کے لیے پانچ چھ آلو بخارے رات کو پانی کے گلاس میں بھگو دیں۔ صبح تھوڑی سی چینی اور نمک ملا کر آلو بخارے مسل دیں۔ برف ڈال کر استعمال کیجیے۔

- موٹاپا دور کرنے کے لیے اپنی خوراک سے ہر قسم کی چکنائی، مشروبات اور مٹھائیوں کا استعمال 46 بالکل ترک کر دیں۔

- تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھائیے۔ 47

- دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے صبح و شام سیر کیجیے اور مرغن غذائوں سے پرہیز کریں۔ 48

- چھینکوں کی بھرمار سے بچنے کے لیے ایک چمچ میتھی دانہ ایک کپ پانی میں ابال لیں۔ ٹھنڈا کر اور 49 چھان کے سونے سے پہلے دو تین ہفتے تک پیئیں۔

- ڈکار دور کرنے کے لیے کھانے کے بعد ادرك کے باریک ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر آہستہ آہستہ چبا کر 50 کھائیں۔ اس کے علاوہ سالن میں ادرك اور لہسن کا استعمال زیادہ کریں۔

- خون کی کمی دور کرنے کے لیے انار کا رس زیادہ پیئیں۔ چقدر کا استعمال بطور سلاد کریں اور سیب 51 بھی خوب کھائیں۔

- 52۔ ہاتھ یا پائوں میں پسینا زیادہ آتا ہو، تو پانی میں لیموں کا رس یا سرکہ ملا کر دن میں تین بار اور 52 سونے سے پہلے دھوئیں، افاقہ ہو گا۔
- 53۔ پیٹ میں ہر وقت گیس رہتی ہو، تو میتھی کے بیج کھائیں۔ گردے اور مثانے کی پتھری نکالنے کے لیے 53 روزانہ نہار منہ پانچ عدد انجیر کھائیں یا پتھر چٹ پودے کے پتے چبائیں۔
- 54۔ آنکھوں کے گرد حلقے دور کرنے کے لیے صبح سویرے اپنے دائیں ہاتھ کی انگلی بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر 54 رگڑیں اور گرم گرم انگلی آنکھوں کے گرد حلقے پر پھیرئے۔
- 55۔ جسم کی چربی پگھلانے کے لیے نہار منہ پانی میں شہد اور چند قطرے لیموں ڈال کر روزانہ لیں۔ 55
- 56۔ مسوڑھوں سے خون بہتا ہو، تو جامن کے دو تین پتے دھو کر چبائیے اور آمیزے کو مسوڑھوں پر ملیں۔ 56
- 57۔ بچوں میں ناک کی نکسیر روکنے کے لیے انھیں ککڑی اور کھیرا کھلائیے۔ 57
- 58۔ ناخن مضبوط کرنے کے لیے روزانہ چند ہفتے تک ہلکے گرم زیتون کے تیل میں تھوڑی دیر ناخنوں کو ڈبو 58 کر رکھیں۔
- 59۔ بدہضمی اور بھاری پن سے بچنے کے لیے کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ بطور ”سویٹ ڈش“ لیں۔ 59
- 60۔ دانتوں میں خون آنے سے روکنے کے لیے ایک لیموں کا رس، ایک پیالی نیم گرم پانی اور آدھا چمچ نمک 60 ملا کر صبح و شام غرارے کریں۔

61۔ پھنسیوں پر فالسے کے پتے باریک پیس کر لگانے سے وہ ختم ہو جاتی ہیں۔

62۔ قے روکنے کے لیے چھوٹی الائچی یا املی استعمال کریں۔

63۔ چھوٹے بچے نمکول کا پانی نہ پئیں، تو دو چمچ شہد، آدھا چمچ نمک، ایک چمچ چینی اور تین چار قطرے لیموں ڈال کر دو گلاس پانی میں حل کر گھریلو نمکول بنا لیں۔ اسہال اور قے کی صورت میں بچوں کو دیجیے۔

64۔ ہاتھ جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ گاجر پیس کر اس کا لیپ لگائیں۔

65۔ بھاپ سے ہاتھ جل جائے، تو متاثرہ جگہ آلو کے ٹکڑے کاٹ کر ملیں۔

66۔ آملہ کا مربا کھانے سے بار بار نکسیر آنا بند ہو جاتی ہے۔

67۔ پیٹ میں شدید درد ہو، تو بڑی الائچی، دارچینی، سونف، پودینہ کا قہوہ بنا کر پئیں۔

68۔ آواز بیٹھ جائے تو نیم گرم پانی میں ہلکا نمک ملا کر غرارے کریں یا ملٹھی چبائیں۔ ادراک کے رس میں شہد ملا کر چائے سے بھی گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

69۔ انجیر کھانے سے منہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔

70۔ ٹیکے کی جگہ سوجنے کی صورت میں برف سے ٹکور کریں۔

71۔ آنکھوں کو طراوت دینے کے لیے کچی گاجروں کا استعمال زیادہ کریں۔

72۔ برے دھنیے کا عرق چھالوں پر لگانے سے وہ دور جاتے ہیں۔

73۔ دانتوں میں درد دور کرنے کے لیے لونگ پیس لیموں کے رس میں ملا کر درد والی جگہ پر لگائیں۔

74۔ خراب اور کٹے پھٹے ہونٹ ٹھیک کرنے کے لیے گلاب کا پھول آدھا پیس، اس میں ذرا سا مکھن لگا کر 74 ایک ہفتہ تک ہونٹوں پر لیپ کریں۔

75۔ زخموں میں پیپ آنے سے روکنے کے لیے دو تا تین جاپانی پھل روزانہ کھائیں۔

76۔ جسمانی کمزوری دور کرنے اور وزن میں اضافے کی خاطر روزانہ دودھ کا ملک شیک لیں۔ رات کو گیارہ 76 بادام اور ایک چمچ کشمش آدھی پیالی پانی میں بھگو لیجیے۔ صبح بادام اور کشمش کے دانے کھا کر بچا ہوا پانی پی لیں۔

77۔ لیکوریا اور ٹانگوں میں مستقل درد ختم کرنے کے لیے تین ہفتے تک روزانہ صبح کے وقت سات بادام 77 کھائیے۔

78۔ آپریشن وغیرہ کے زخم اور نشان دور کرنے کے لیے گھیکوار کے گودے میں تھوڑا سا زیتون کا تیل ڈال 78 گرم کر کے روزانہ لگائیں۔

79۔ ہاتھوں میں کھجلی اور خارش روکنے کے لیے گھیا (لوکی) کچل کر صبح شام اس کا رس ہاتھوں پر 79
اچھی طرح ملیں۔

80۔ دل کی گھبراہٹ دور کرنے اور ہائی بلڈپریشر روکنے کے لیے ایک پیالی خالص شہد، پھلوں کا سرکہ ایک 80
پیالی اور دیسی لہسن (آٹھ دانے) تینوں اچھی طرح پیس کر آمیزہ فریج میں رکھ دیں۔ ایک ہفتے بعد صبح
و شام ایک چمچ لیں۔

81۔ سر کی خشکی دور کرنے کی خاطر چقندر کے پتے ابال کر روزانہ اس پانی سے سر دھوئیں۔ 81

82۔ موسم گرما میں پیشاب کی جلن اور رکاوٹ دور کرنے کے لیے ”گرما“ استعمال کریں۔ 82

83۔ جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ پر فوری طور پر کسٹر آئل لگائیں۔ 83

84۔ خارش دور کرنے کے لیے ناریل کے تیل میں کافور ملا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔ 84

85۔ شہد کی مکھی یا بھڑ کے کاٹنے کی صورت میں نمک سرکہ میں ملا متاثرہ جگہ پر لگا کر ڈنگ نکال 85
دیں۔ درد اور سوجن کم ہو جائے گی۔

86۔ آدھے سر کا درد دور کرنے کے لیے لیموں کے چھلکے پیس، اس میں تیل زیتون کا ملا، سرپر لپ کریں۔ 86

87۔ نیند نہ آتی ہو، تو سونے سے پہلے پاؤں کے تلوٹوں پر خالص سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور دو 87
چمچ شہد کھا لیں۔

88۔ سخت ہاتھوں کو نرم و ملائم رکھنے کے لیے رات کو سونے سے پہلے لیموں کا عرق، گلیسرین میں ملا کر ہاتھوں میں ملیں۔

89۔ منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے دن میں دو تین بار سونف چبائیے کر کھائیے۔

90۔ آواز بیٹھ جائے تو ایک گلاس پانی میں دو چمچ سونف ڈال کر ہلکی آنچ میں پکائیں۔ جب ایک ابال آ جائے، تو پانی ٹھنڈا کر کے پی لیجیے۔ چینی اور دار چینی بھی ڈال لیں۔ اس قہوے کو دن میں دو تین بار استعمال کریں۔

91۔ جسم میں کسی جگہ کانٹا چبھ جائے، تو تھوڑا سا گڑ لے اس میں پیاز کاٹ کر ملائیں اور متاثرہ جگہ باندھ دیں، کانٹا خود بخود نکل آئے گا۔

92۔ پائوں کے چھالے دور کرنے کے لیے رات سوتے وقت آبلے پر انڈے کی سفیدی لگا لیں۔

93۔ لو لگنے کی صورت میں پیاز کا رس، لیموں اور تھوڑا سا نمک ڈال کر پیجیے۔

94۔ چھوٹے بچوں میں کھانسی ختم کرنے کے لیے تھوڑی سی کالی مرچ، الائچی پیس کر شہد کے آدھے 94 چمچ میں ملا کر صبح و شام دیں۔

95۔ چہرے کی جھریاں دور کرنے کے لیے سو گرام عرق گلاب، 15 گرام روغن بادام اور پندرہ گرام پھٹکری لے کر چار انڈوں کی سفیدی ملا ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب آمیزہ یک جان ہو جائے، تو اتار لیں۔ سوتے وقت اس سے چہرے کی مالش کریں۔

- کیل مہاسے دور کرنے کے لیے انڈے کی سفیدی پھینٹ کر چہرے پر پندرہ بیس منٹ تک لگائیں۔ بعد میں 96 صابن سے منہ دھو کر صاف کر لیں۔

- زکام سے بچنے کے لیے قہوے میں ادراک اور دار چینی ملا کر استعمال کریں۔ 97

- دانتوں کے کیڑے ختم کرنے کے لیے، چنبیلی کے پتے پانی میں اُبال لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر 98 غرارے کریں۔

- صبح چاق چوبند اور تروتازہ رہنے کے لیے ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چمچ شہد ڈال سونے سے پہلے 99 روزانہ لیں۔

- بار بار پیشاب آنے سے روکنے کے لیے سونے سے پہلے اخروٹ کھائیں۔ چھوٹے بچوں کا سوتے میں 100 پیشاب نکل جاتا ہو، تو انہیں سونے سے قبل تل کے لڈو یا باجرے کی کھچڑی کھلائیں۔

0307-8162003